

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 10: Beweglich bleiben mit Glucosamin und Natascha Badmann

**Rubrik:** A. Vogel Naturküche

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



KostProben  
von  
Felix  
Häfliger



## Feigen-Tarte mit Cassis

### Grundrezept Vollkorn-Mürbeteig:

200 g Vollkornmehl  
50 g Roh-Rohrzucker  
1 Prise Meersalz  
1 kleines Ei  
1 TL Apfelessig  
1 EL Wasser  
70 g Butter

### Für die Feigentarte:

25 g Haselnüsse, gemahlen  
350 g frische Feigen  
50 g kandierter Ingwer  
1/2 Zitrone  
100 ml Weisswein oder weisser,  
moussierender Traubensaft  
100 ml Cassislikör oder -sirup  
1/4 TL Zimtpulver  
2 EL Roh-Rohrzucker  
Puderzucker nach Belieben

Für den Teig Vollkornmehl, Rohrzucker und Meersalz mischen. Ei, Apfelessig und Wasser verquirlen, mit 70 g kalter Butter in Würfeln zur Mehlmischung geben und alles mit der Hand oder den Knethaken der Küchenmaschine zu einem Teig zusammenfügen. In Klarsichtfolie verpackt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Kuchenform mit dem ausgewallten Teig auslegen, einen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel einstechen. Mit den Haselnüssen bestreuen. Feigen vierteln, darauf verteilen. Backofen auf 180°C vorheizen.

Ingwer hacken. Zitrone auspressen. Beides mit Weisswein, Cassislikör, Zimt und Zucker erhitzen, auf ein Drittel einkochen lassen. Über die Feigen giessen. In der Ofenmitte 35–40 Minuten backen. Auskühlen lassen und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

**Felix Häfligers Tipp:** Diese Tarte ist eine Sünde wert, so gut schmeckt sie. Doch sie enthält mit Feigen, Nüssen, Ingwer und Cassis auch sehr gesunde Zutaten.

Bei Verwendung von Cassissirup den Zucker weglassen.

Die Zutaten reichen für eine Kuchenform von ca. 20 cm Durchmesser.

